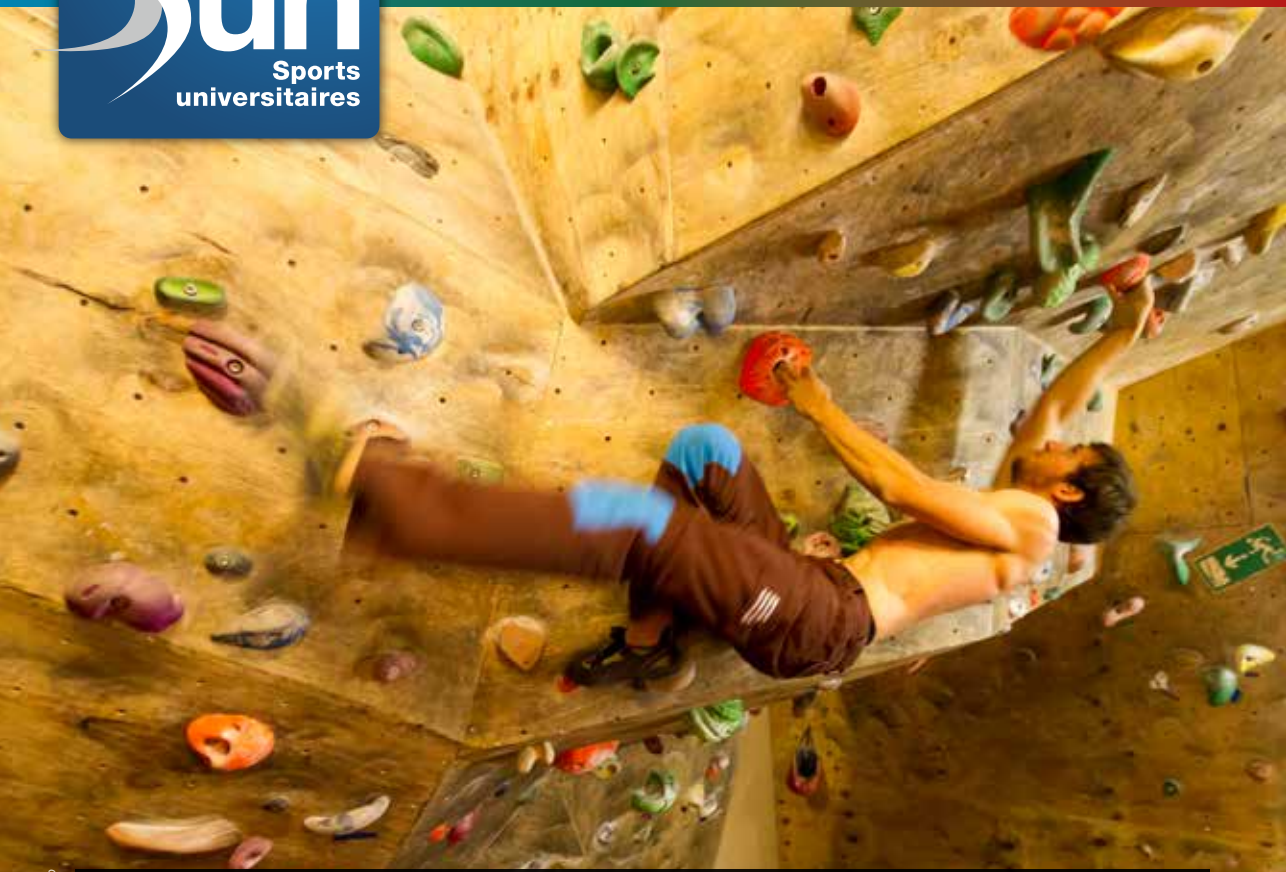
Sun
Sports universitaires

unine
UNIVERSITÉ DE NEUCHÂTEL



© Mario Cariso

SEMESTRE DE PRINTEMPS 2014

DU 17 FÉVRIER AU 28 MAI 2014 (pas de cours du 18 au 25 avril)

TABLE DES MATIÈRES

© Mario Cafiso

Infos pratiques **6**
Sports individuels **8**
Aérobic, Hi-Low, CAF, stretch., Cond. phys. 8
Aïkibudo 8
Aïkido 8
Armes japonaises 9
Aviron 9
Badminton 9
Boxe anglaise 10
Bridge 10
Capoeira 10
Danse contemporaine 11
Danse Jazz 11
Danse Salsa, Merengue, Cumbia 11
Equitation 12
Equitation, Balades accompagnées 12
Escalade 13
Escrime 13
Fitness aquatique 14
Golf 14
Gymnastique du dos 14
Hip-Hop 15
Indoor Cycling «Spinning» 15
Jogging 15
Karaté 16
Musculation 16
Natation 16
Pilates/SAFE 17
Planche à voile 17
Plongée 17
Pump 18
Raquettes à neige 18
Remise en forme 18
Self défense (Krav Maga) 19
Sophrologie caycédienne 19
Ski de fond (Skating/Classique) 19
Ski et snowboard 20
Squash 20
«Spinning» 20
Step 21
SUP Stand Up paddle 21
Tango 21
Tennis 22
Tennis de table (nouveau) 22
Vélo de montagne, VTT/MTB 23
Voile en équipage 23
Voile dériveurs 23
Yoga 24
Zumba 24
Sports collectifs **25**
Basketball 25
Football en salle, jeu libre, matchs 25
FC Unine 25
Kin-Ball 26
Rugby 26
Tchoukball 26
Ultimate Frisbee 27
Unihockey 27
Volleyball 27
Sports de neige *Sur inscription* ***28***
Ski et snowboard 28
Week-ends ski et/ou snowboard à Zinal 28
Ski de fond classique ou skating 29
Excursions à ski, randonnée 29
Raquettes à neige 29
Sports nautiques *Sur inscription* ***30***
Programme libre accès 30
Aviron 30
Planche à voile 30
Stage planche à voile 31
SUP (Stand Up paddle) 31
Voile Dériveurs (Sunfish) 31
Voile en équipage 32
Salles de fitness *Sur inscription* ***34***
Infos et règles à respecter 34
Salle de la patinoire et Salle unimail 35
Stages sportifs *Sur inscription* ***36***
Excursions à ski, randonnée 36
Equitation 36
Escalade 36
Kayak 37
Planche à voile 37
Randonnée à vélo 37
Cours post-semestre **38**
Aikibudo 38
Basket 38
Condition physique 38
Fitness aquatique 39
Football 39
Gymnastique du dos 39
Kobudo 40
Natation 40
Sports nautiques 40
Tchoukball 41
Volleyball 41
Yoga 41
Championnats **42**
Championnats Universitaires suisses 42
Tournois internes et défis amicaux **43**
Football en salle 43
33ème Nuit du volley 43
Tournoi du 105ème 43
Badminton 44
Marathon de Spinning 44
Course à pied «Les 10 km du SUN» 44
Natation «Le km du SUN» 45
BCN tour 2014 45
Votre semaine au sun **46**
Concept santé **48**

SPORTS INDIVIDUELS	p. 8 à 24
SPORTS COLLECTIFS	p. 25 à 27
SPORTS DE NEIGE	p. 28-29
SPORTS NAUTIQUES	p. 30 à 32
SALLES DE FITNESS	p. 34-35
STAGES SPORTIFS	p. 36-37
COURS POST-SEMESTRE	p. 38 à 41
CHAMPIONNATS	p. 42
TOURNOIS INTERNES	p. 43 à 45
VOTRE SEMAINE AU SUN	p. 46-47
CONCEPT SANTÉ	p. 48

« Etre proche, c'est soutenir
le sport dans le canton »

BCN
PLUS FORTS ENSEMBLE

www.bcn.ch

BIENVENUE AU SUN

DIRECTEUR DES SPORTS
Bertrand Robert
032 718 1140
service.sports@unine.ch

ADJOINT
Raphaël Germann
032 718 1136
raphael.germann@unine.ch

ADJOINT
Yves L'Eplattenier
032 718 1162
yves.leplattenier@unine.ch

MAÎTRE DE SPORT
Santiago Morales
santiago.morales@unine.ch

SECRÉTARIAT SUN
Donatella Russo Pignatelli
032 718 1211
donatella.russo@unine.ch

SECRÉTARIAT SEPS
Milena Kotay
032 718 1139
milena.kotay@unine.ch

RÉCEPTION
Sandra Borer
032 718 1140
sandra.borer@unine.ch

SECRÉTARIAT
Assistante étudiante
Pamela Meraglia
032 718 1140
pamela.meraglia@unine.ch

CONTACT
Avenue du 1er-Mars 26
2000 Neuchâtel
Tél. 032 718 1140
Fax: 032 718 1141
Web: www.unine.ch/sun
E-mail: service.sports@unine.ch

RÉCEPTION
Lu: 08h30 - 12h30 / 13h00 - 17h00
Ma: 08h30 - 12h30 / 13h30 - 17h00
Me: 08h00 - 12h30 / 14h00 - 17h00
Je: 08h30 -> non stop -> 16h30
Ve: 08h30 - 12h00

Réception hors semestre
Du lundi au jeudi de 8h30 à 11h00
Le vendredi de 8h30 à 12h00

Concept, graphisme et photos (sauf spécifié): Mario Cafiso, SITEL, UniNE

INFOS PRATIQUES

© Yves L'Eplattenier

Début des cours sur inscription : lundi 24 février 2014.
Inscriptions Online dès le 10 février 2014.
Inscriptions au guichet des sports dès le 17 février, 8h.

Début des autres cours : lundi 17 février 2014.

Programme « post-semestre » du 2 juin au 4 juillet 2014, voir pages 38 à 41.

Inscriptions aux cours / fitness / stages sportifs
La plupart des cours sont accessibles simplement sur présentation de votre carte Capucine ou votre carte SUN mais d'autres cours requièrent une inscription préalable et une finance supplémentaire, ils sont mentionnés comme tel dans notre brochure. L'accès aux salles de fitness et la participation aux stages sont également payants et sur inscription.

Inscription générale
Inscription online, rendez-vous sur www.unine/sun pour une inscription online dès le 10 février 2014
- Pour les étudiants et collaborateurs de l'UniNE.
- NOUVEAU : ce service est maintenant disponible pour les étudiants et collaborateur HE-ARC ! Attention ! Vous devez déjà être titulaire d'une carte SUN pour pouvoir vous inscrire aux cours online.
- NOUVEAU : paiement par Postcard également accepté

Profitez de ce service et évitez les files d'attente !

À notre guichet dès le 17 février 2014, 8h00 pour les
- étudiants des autres universités
- étudiants des HES
- alumnis et autres ayants droit

Retrouvez le SUN sur facebook à cette adresse :
http://goo.gl/KeW6T
Vous pourrez ainsi rester informés à tout moment et partager vos bons moments au SUN !

1. **Université Service des sports**
   1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel
2. **Patinoire du Littoral (et centre de fitness)**
   Quai Robert-Comtesse 4, 2000 Neuchâtel
3. **Ecole de voile - Port du Nid-du-Crô**
   2000 Neuchâtel
4. **Port de St-Blaise**
   2072 St-Blaise
5. **Stade de Pierre-à-Bot**
   Bus Ligne 9, arrêt Pierre-à-Bot,
   2000 Neuchâtel
6. **Centre sportif du Mail (Mail IV)**
   Avenue du Mail 71, 2000 Neuchâtel
7. **Tennis Club du Mail**
   Av. du Mail 95, 2000 Neuchâtel
8. **Salle de fitness-Faculté des sciences**
   Rue Emile-Argand 11, 2000 Neuchâtel
9. **Complexe Sportif de la Maladière**
   Rue de la Pierre-à-Mazel 10,
   2000 Neuchâtel
10. **Société d'Escrime de Neuchâtel**
    Rue du Pommier 8, 2000 Neuchâtel
11. **Aviron Société Nautique**
    Route des Falaises 114, 2000 Neuchâtel
12. **Maillefer 11b/11d**
    Bus Ligne 2, arrêt Tivoli, 2000 Neuchâtel
13. **Salle d'escalade (Asenaline)**
    Rue Edouard Dubois, 2000 Neuchâtel
14. **NEM (nouvelle école de la Maladière)**
    Avenue du Mail 13, 2000 Neuchâtel
15. **/**

16. **Collège des Terreaux**
    Rue des Terreaux 12, 2000 Neuchâtel
17. **Cercle de Bridge du Littoral Neuchâtelois**
    Rue du Seyon 1, 2000 Neuchâtel
18. **Halle de sport de La Riveraine**
    Rue du Littoral 1, 2000 Neuchâtel
19. **Golf Club Les Bois**
    Les Mûrs 1, 2336 Les Bois
20. **Centre équestre**
    Chemin du manège, 2063 Fenin
21. **Centre Sports & Loisirs (CIS)**
    Chemin des Marais 10,
    2074 Marin-Epagnier
22. **Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**
    Rue Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel
23. **Giant STUDIO**
    Rue Maillefer 11b, 2000 Neuchâtel
24. **Académie de Capoeira**
    Rue des Terreaux 2, 2000 Neuchâtel
25. **Halle de curling des patinoires du Littoral**
    Quai Robert-Comtesse 4, 2000 Neuchâtel
26. **Club de Tennis Neuchâtel-Cadolles**
    Rue du Plan 24, 2000 Neuchâtel
27. **Terrain de Puits-Godet**
    2000 Neuchâtel
28. **Salle de gymnastique de Cornaux**
    Clos-Saint-Pierre 14, 2087 Cornaux

SPORTS INDIVIDUELS

Début des cours le lundi 17 février 2014.
Inscriptions online dès le 10 février 2014.

© Mario Cafiso

AÉROBIC, HIGH-LOW, CAF, STRETCHING, CONDITION PHYSIQUE

REGULA ZWYGART
Lundi : 18h-19h, Riveraine

BERTRAND ROBERT
Mardi : 12h20-13h20,
NEM, Av. du Mail 13

RAPHAËL GERMANN
Mercredi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle 3

CATERINE MEIJA
Jeudi : 17h30-18h30,
Mail IV, salle 3

Activités physiques de base caractérisées par une amélioration de la santé et des possibilités fonctionnelles : endurance, coordination, souplesse, force, détente, adresse, résistance.

www10.unine.ch/sun/discipline/high-low-aerobic-caf-stretching-condition-physique/

© Bianca Franchi Garcia

AÏKIBUDO

LORIS PETRIS 4e DAN
Art martial traditionnel basé sur l'efficacité dans la défense personnelle et sur l'harmonisation des énergies.

Mardi : 19h30-21h,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/aikibudo/

© nd

AÏKIDO

ERIC GRAF, 4e DAN
A mi-chemin entre le judo et le karaté, c'est un art martial qui exclut toute idée de compétition. Seule la maîtrise parfaite de soi, tant physique que morale, est recherchée.

Lundi : 18h45-20h15,
Maillefer 11d
Mercredi : 18h45-20h,
Maillefer 11d

www10.unine.ch/sun/discipline/aikido/

Inscriptions au guichet des sports dès le 17 février 2014, 8h. Les cours sur inscription débutent le lundi 24 février 2014.
Cours sur inscription online dès le 10 février 2014. Paiement au moment de l'inscription (cartes de crédit et Postcard acceptées).

ARMES JAPONAISES

LORIS PETRIS 5e DAN
Traditions martiales classiques des XVIe et XVIIe siècles. Maîtrise de soi et précision.

Jodo Shindo Muso Ryu
Art du bâton (1m28)
Jeudi : 19h30-21h,
Mail IV, salle de judo

Kobudo Katori Shinto Ryu
Art du sabre japonais

Mardi : 18h15-19h30,
Mail IV, salle de judo
Jeudi : 18h-19h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/jodo/
www10.unine.ch/sun/discipline/kobudo/

AVIRON

Voir pages «Sports nautiques», p. 30 à 32

www10.unine.ch/sun/discipline/aviron/
Sur inscription

BADMINTON

NICOLE DEGOUMOIS
Lundi : 12h15-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2
Jeu libre et possibilité de suivre un entraînement personnalisé technique et tactique.
Mercredi : 17h15-18h45,
Mail IV, salles 1 et 2
Jeu libre et possibilité de suivre un entraînement personnalisé technique et tactique.

PAVEL UVAROV
Jeudi : 12h15-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2
Jeu libre et/ou entraînement.
Jeu facile à apprendre, amélioration de la condition physique générale.
Matériel à disposition.

www10.unine.ch/sun/discipline/badminton/

SPORTS INDIVIDUELS

BOXE ANGLAISE

ANNE-SOPHIE PAPEIL
Une découverte de la boxe anglaise adaptée à chacun, de l'initiation au perfectionnement. Assaut et combat. Condition physique poussée - Technique - Sparing. Participants séparés en deux groupes : débutants et avancés. Répartition à la discrétion de l'entraineur. Participation en cours de semestre sous réserve.

Mardi : 17h30-18h45,
cours débutants
Mardi : 18h45-20h,
cours avancés
Mail IV, salle 3
Jeudi : 17h30-18h30, tous niveaux
Mail IV, salle 1

www10.unine.ch/sun/discipline/boxe-anglaise/

BRIDGE

G. GIGON
Dans les locaux du Cercle de bridge du Littoral neuchâtelois, Rue du Seyon N° 1 à Neuchâtel. Le bridge est un jeu particulièrement distrayant et constitue un défi intellectuel. Il exige de la concentration, de la persévérance, un don d'assimilation, de la mémoire, le sens de la logique et des cartes. Ceux qui ont assisté à un tournoi dans un club se sont aperçus que le bridge est plus qu'une distraction et entraînement mental, c'est un sport faisant appel à des facultés stratégiques.

Mercredi : 12h15-13h45
Cours d'initiation et de perfectionnement au Bridge.

www10.unine.ch/sun/discipline/bridge/

CAPOEIRA

SAMUEL MONBARON
Art martial brésilien, allié avec rythme et danse. Combat et acrobaties.

Jeudi : 18h30-19h45
Académie de capoeira, Terreaux 2, premier étage (entrée par le fitness)

www10.unine.ch/sun/discipline/capoeira/

DANSE CONTEMPORAINE

ISABELLE RICHARD
Technique de base, qualité du mouvement, coordination, équilibre, force, souplesse, sens du rythme.

Mardi : 12h10-13h40,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/danse-contemporaine/

DANSE JAZZ

MAUDE ENRICO
Lundi : 17h30-18h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/danse-jazz/

DANSE SALSA, MERENGUE, CUMBIA

SANTIAGO MORALES
Mercredi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/danse-salsa-merengue-cumbia/

SPORTS INDIVIDUELS

© Fotolia

EQUITATION

NEVIS AESCHLIMANN-ADATTE, MORGANE BÉGUELIN, CHARLOTTE TONINI
2 modules de 5 cours chacun.
Mardi ou jeudi :
08h30-09h30 ou 12h30-13h30
Lieu: centre équestre de Fenin.
Transport gratuit organisé.
Minimum 3 participants.
Niveau minimum de base recommandé.
CHF 100.- par module.

Module 1 (5 cours),
du mardi 04 mars
au jeudi 03 avril 2014
• 1 cours le mardi de 08h30 à 09h30
• 1 cours le mardi de 12h30 à 13h30
Dates :
04.03/11.03/18.03/25.03/01.04
• 1 cours le jeudi de 08h30 à 09h30
• 1 cours le jeudi de 12h30 à 13h30
Dates :
06.03/13.03/20.03/27.03/03.04

Module 2, (5 cours),
mardi 29 avril
au jeudi 05 juin 2014
• 1 cours le mardi de 08h30 à 09h30
• 1 cours le mardi de 12h30 à 13h30
Dates :
29.04/06.05/13.05/20.05/27.05
• 1 cours le jeudi de 08h30 à 09h30
• 1 cours le jeudi de 12h30 à 13h30
Dates :
08.05/15.05/22.05/29.05/05.06

www10.unine.ch/sun/discipline/equitation/
Sur inscription

© Fotolia

EQUITATION, BALADES ACCOMPAGNÉES

NEVIS AESCHLIMANN
Date de la balade à fixer avec la monitrice.

Lieu: Enges
Transport gratuit organisé.
CHF 20.- pour une balade d'environ 45 min.

Ces balades vous permettront de profiter de la nature et du calme ! Elles sont destinées aux cavaliers ayant déjà fait de l'extérieur et maîtrisant les 3 allures: pas, trot et galop.

www10.unine.ch/sun/discipline/equitation/
Sur inscription

ESCALADE

ALI CHEVALLIER
Les cours d'escalade étant très demandés, les personnes qui s'y inscrivent s'engagent à participer régulièrement tout au long du semestre.

Cours s'adressant à tous: débutant(e)s qui désirent découvrir l'escalade, apprendre les techniques de base et commencer en toute sécurité ou avancé(e)s qui sont déjà partiellement ou complètement autonomes. Matériel à disposition.
Nombre de places limité dans chaque groupe (maximum 12 personnes)

Grimpe dans la salle d'escalade Asenaline
Rendez-vous sur place (voir plan).
Cours 1 :
Les lundis, du 24 février au 14 avril, de 17h30 à 19h. Prix: 15.-
Cours 2 :
Les mardis, du 25 février au 1er avril, de 18h30 à 20h. Prix: 15.-
Cours 3 :
Les jeudis, du 27 février au 27 mars, de 12h30 à 14h. Prix: 10.-

Grimpe sur les falaises de la région
Rendez-vous sous l'aula de la Fac. des lettres.
Cours 4 :
Les mardis, du 8 avril au 27 mai de 18h à 21h30 env. Prix 30.-
Cours 5 :
Les jeudis, du 3 avril au 22 mai de 12h30 à 16h env. Prix: 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/escalade/
Sur inscription

ESCRIME

MAÎTRE DAVID BOZIER
Escrime moderne et ancienne (escrime artistique).
Matériel prêté.

Mardi 12h15-13h30
Mercredi : 12h15-13h30,
Salle d'escrime,
Rue du Pommier 8.

www10.unine.ch/sun/discipline/escrime/

SPORTS INDIVIDUELS

© Mario Cafiso

FITNESS AQUATIQUE

ELISABETH HERZIG
Mardi : 19h-19h45,
Mail IV, piscine du Mail
Jeudi : 18h45-19h30,
Mail IV, piscine du Mail
Jeudi 12h05-12h50, *sur inscription*,
Mail IV, piscine du Mail
(max. 10 personnes)
Pas de cours du 24 au 28 février et du 7 au 19 avril

www10.unine.ch/sun/discipline/fitness-aquatique/

© Yves L'Eplattenier

GOLF

JEAN-PHILIPPE PINEL, PRO.
Golf des Bois
Lundi :
5 et 12 mai, 9h-10h30
19 et 26 mai, 9h-12h
Mercredi :
7 et 14 mai, 9h-10h30
(retour 11h15)
21 et 28 mai, 9h-12h
(retour 12h30)
Initiation et perfectionnement
CHF 100.- pour 4 leçons
Transport gratuit organisé.
Rendez-vous 8h15, parking FLSH.

www10.unine.ch/sun/discipline/golf/
Sur inscription

© Mario Cafiso

GYMNASTIQUE DU DOS

YVES L'EPLATTENIER
Prévention, renforcement des muscles profonds du dos et du ventre.
Dans le bâtiment de la Maladière, montez à l'étage des salles de sports (4e), prenez l'escalier situé au centre des 6 salles et montez encore un étage.

Mardi : 17h-18h
Maladière (salle de tennis de table)

www10.unine.ch/sun/discipline/gymnastique-du-dos/

HIP-HOP

MADALIN FARC
Lundi : 19h15-20h15
Rue Maillefer 11b
Station de bus « Tivoli » direction Serrières.

Mercredi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/hip-hop/

INDOOR CYCLING « SPINNING »

YVES PETREMAND
Mercredi : 12h15-13h15

VINCENT HAAG
Mardi : 18h-19h

Salle de musculation de la patinoire
Maximum 11 personnes
CHF 30.- pour le semestre

ATTENTION : au delà de 3 absences suivies, la place réservée est automatiquement remise en vente.

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription

JOGGING

Tous niveaux. Formation des groupes selon niveau sur place.

Lundi : 18h15-19h15

Rendez-vous à la salle de fitness de la patinoire.
Les cours débutent le lundi 3 mars.

www10.unine.ch/sun/discipline/jogging

SPORTS INDIVIDUELS

© Bianca Franchi Garcia

KARATÉ

FRANCO PISINO
Le karaté permet une amélioration de la condition physique et de la souplesse. Autodéfense simple et efficace.

Lundi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/karate/

© Mario Cafiso

MUSCULATION

Voir « Salles de Fitness », p. 34 et 35

www10.unine.ch/sun/discipline/fitness-musculation/

© Fotolia

NATATION

DAVID OSTORERO
Lundi : 12h15-13h30
Mercredi : 12h15-13h30
Vendredi : 12h15-13h30,
Mail IV, piscine du Mail

ALESSANDRO BOVERAT
Mardi : 18h15-19h
Jeudi : 19h30-20h15
Mail IV, piscine du Mail

La natation reste un des meilleurs moyens pour garder une bonne condition physique. Les séances s'adressent aux débutants (non-nageurs), moyens et avancés. Natation libre ou cours.

www10.unine.ch/sun/discipline/natation/

PILATES / SAFE

CATERINE MEIJA
Exercices de posture enchaînés, renforcement, équilibre, étirements.

Jeudi : 19h15-20h
Maladière (salle de tennis de table). Dans le bâtiment de la Maladière, montez à l'étage des salles de sports (4e), prenez l'escalier situé au centre des 6 salles et montez encore un étage.

CHF 40.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/s-a-f-e-pilates/
Sur inscription

PLANCHE À VOILE

Voir pages «Sports nautiques», p. 30 à 32

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile/
Sur inscription

PLONGÉE

BREVET OPENWATER PADI
Programme du cours :
4 plongées en piscine
(MAIL), avril-mai
4 plongées en lac
mai-juin, 3 cours théoriques
CHF 400.- (au lieu de CHF 800.-)
Nos cours de plongée ont lieux lors du semestre de printemps.
Inscription online dès le 10 février 2014
Inscription au bureau des sports dès le 17 février 2014

www10.unine.ch/sun/discipline/plongee/
Sur inscription

SPORTS INDIVIDUELS

PUMP

KEVIN DUARTE
Jeudi : 20h-21h30,
Rue Maillefer 11b
Station de bus « Tivoli », direction Serrières.

www10.unine.ch/sun/discipline/pump/

RAQUETTES À NEIGE

Voir « Sports de neige », p. 28 et 29

www10.unine.ch/sun/discipline/raquettes-a-neige/

REMISE EN FORME

RAPHAËL GERMANN
L'effort vous effraie un peu, vous n'osez pas? Ce cours vous est destiné si vous voulez reprendre une activité physique de base : travail cardio-vasculaire, tonification, souplesse, le tout en musique.

Vendredi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/remise-en-forme/

SELF DÉFENSE (KRAV MAGA)

RADOVAN SAVIC
Le «Krav Maga» est une méthode de self defense efficace, rapide et facile d'apprentissage. Elle ne nécessite aucune condition physique particulière. Pour toutes et tous.

Mardi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle 1, cours débutants
Mercredi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle 3, cours avancés

Tous niveaux, CHF 20.- pour le semestre.

www10.unine.ch/sun/discipline/self-defense/
Sur inscription

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

SANTIAGO MORALES
Technique aidant à la recherche du «BIEN-ÊTRE».

Mardi : 18h15-19h45,
Salle de fitness UniMail.

www10.unine.ch/sun/discipline/sophrologie-caycedienne/

SKI DE FOND (SKATING/CLASSIQUE)

Voir «Sports de neige», p. 28 et 29

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-de-fond-skating/
Sur inscription

SPORTS INDIVIDUELS

SKI ET SNOWBOARD

Voir « Sports de neige », p. 28 et 29

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-alpin-et-snowboard/
Sur inscription

SQUASH

CIS MARIN
Du lundi au vendredi :
12h30-13h30
S'inscrire avec un/une partenaire.
Formule débutants avec cours (4 premières séances) : CHF 60.-
Formule jeu libre :
CHF 40.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/squash/
Sur inscription, uniquement au guichet

« SPINNING »

Voir « Indoor cycling », p. 15

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription

STEP

KARIN VAUCHER
Lundi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle de judo
Mardi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle de judo

CHF 30.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/step/
Sur inscription

SUP STAND UP PADDLE

Voir pages «Sports nautiques», p. 30 à 32

www10.unine.ch/sun/discipline/standup/
Sur inscription

TANGO

RAFAËL RABIEV
Danse de salon : tango argentin, cours pour débutants. Habits sobres, chaussures fermées et semelles glissantes, en cuir ou plastique dur, recommandées.

Vendredi : 20h-21h,
Mail IV, salle 3, débutants
Vendredi : 21h-22h,
Mail IV, salle 3, avancés

www10.unine.ch/sun/discipline/tango/

SPORTS INDIVIDUELS

© Mario Cafiso

- Participation à un seul cours autorisée
- En cas de non participation à trois séances consécutives, la place est automatiquement réattribuée

TENNIS

LILIANE PAUPE-MULLER, OLIVIER SCHLÜTER

Débutant+débutant avancé : n'a jamais touché de raquette de sa vie, ne peut soutenir plus de quelques échanges, ne sait pas servir...mais possède une énorme envie d'apprendre !

Moyen+Moyen avancé : est capable de tenir un échange de fond de court et de servir. Envie de faire des matchs !

Bon joueur : possède tous les coups du tennis. Envie d'améliorer son jeu et sa tactique en vue de compétitions !

Débutants+débutants avancés
Lundi : 13h-13h45,
TC. Mail (L. Paupe-Muller)
Mardi : 13h-14h,
Cadolles(O.Schlüter)
Vendredi : 12h15-13h, TC. Mail
Vendredi : 13h-13h45, TC. Mail
Vendredi : 12h-13h,
Cadolles (O. Schlüter)

Bons joueurs
Lundi : 12h15-13h,
TC. Mail (L. Paupe-Muller)
Mardi : 12h-13h,
Cadolles (O. Schlüter)
Jeudi : 12h15-13h,
TC. Mail
Jeudi : 13h-13h45,
TC. Mail
Vendredi : 13h-14h,
Cadolles (O. Schlüter)

RAPHAËL GERMANN
Moyens avancés
Mardi : 10h30-11h30, CIS, Marin
Jeudi : 10h30-11h30, CIS, Marin
Transport organisé.
Rendez-vous Av. parking FLSH, 10h10

Pour le semestre CHF 40.-
http://www10.unine.ch/sun/discipline/tennis/
Sur inscription

© nd

TENNIS DE TABLE NOUVEAU

SERGUEI ROUZINOV
Lundi : 19h30h-21h
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/tennis-de-table

VÉLO DE MONTAGNE, VTT/MTB

RAPHAËL GERMANN, BERTRAND ROBERT
Vendredi : 14h-17h
Une inscription par e-mail : service.sports@unine.ch est nécessaire pour confirmer sa présence à chaque sortie. Rendez-vous au parking de la Faculté des lettres et sciences humaines.
Pour tous.
Vélos à disposition, casque obligatoire non fourni.

www10.unine.ch/sun/discipline/vtt/
Sur inscription

VOILE EN ÉQUIPAGE

Voir pages « Sports nautiques », p. 30 à 32

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-en-equipage
Sur inscription

VOILE DÉRIVEURS

Voir pages « Sports nautiques », p. 30 à 32

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-deriveurs
Sur inscription

SPORTS INDIVIDUELS

YOGA

MONIQUE MOSCHARD
Lundi : 18h30-19h45,
Mail IV, salle 3

FIONA BEZIERS
Mercredi : 18h30 -20h,
Mail IV, salle de judo

Débutants+Avancés

Exercices de relaxation, respiration, concentration et méditation. Assouplissement et renforcement de la colonne vertébrale. Discipline et unification entre le corps et l'esprit. Harmonisation de l'énergie vitale.

JAMES TALLON
Hatha flow
Débutant-intermédiaire
Jeudi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle de judo

Le hatha flow est une forme de yoga qui contient des séquences des postures (vinyasa).

Yin Yoga
Débutant-intermédiaire
Vendredi : 17h15-18h30
Mail IV , salle de judo

Le yin yoga est une forme plus méditative et relaxante.

www10.unine.ch/sun/discipline/yoga/

ZUMBA

BIBIANA MILAN ESCOBAR
Lundi : 17h30-18h30,
Mail IV, salle 3

LAURENCE LAMBERT
Vendredi : 17h-18h,
Mail IV, salle 1

Cocktail de danses latinos et d'aérobic

www10.unine.ch/sun/discipline/zumba/

SPORTS COLLECTIFS

BASKETBALL

JUANCARLOS DUQUE
Basketball libre
Libre + UNI 1 (2L)
Lundi : 20h-22h,
Salle des Terreaux (rue des terreaux 12)

SANTIAGO MORALES
Libre mixte
Jeudi : 12h15-13h30,
Maladière M4

JUANCARLOS DUQUE
Libre + UNI 1 (2L)
Jeudi : 20h-22h,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/basketball/

FOOTBALL EN SALLE, JEU LIBRE, MATCHS

BRUNO AVOLIO
Mardi : 12h15-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2

CODRIN CEAUSOGLU
Mercredi : 12h-13h30,
Maladière M1-2

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle/

FC UNINE

Football Club Université de Neuchâtel
Le FC UniNE, récemment promu en 4ème ligue, dispute le championnat régulier neuchâtelois.
Vous avez le niveau requis pour renforcer l'équipe et la faire évoluer ? Vous êtes prêts à vous engager au sein d'un club jeune et dynamique dans un esprit fair-play ? Contactez-nous !
fc.unine@unine.ch

SPORTS COLLECTIFS

KIN-BALL

MARTIN BARRETTE
« Sport d'équipe, convivial, dynamique et différent. A découvrir absolument ! »

Mercredi 20h15-22h,
Mail IV, salles 1 et 2

www10.unine.ch/sun/discipline/kin-ball/

RUGBY

HUGUES STEYNER
Mardi et jeudi : 19h-21h,
Terrain Puits-Godet (bus no 9)

Contact et informations
Hugues.steyner@egs.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/rugby/

TCHOUKBALL

FLORENCE AMEZ-DROZ, YANNICK D'ASCOLI
Sport d'équipe dynamique basé sur le fair-play. Jeu de balle, sans agressivité où vous trouverez immédiatement du plaisir.

Lundi : 20h-22h,
Maladière M1

www10.unine.ch/sun/discipline/tchoukball/

ULTIMATE FRISBEE

CAMILLE KROUG ET COLLÈGUES
L'Ultimate Frisbee est un sport intensif et respectueux basé sur le fair-play et le jeu collectif. Il se joue avec un disque sur un terrain de foot, à 7 contre 7.

Sport collectif mixte
Eté : Mardi pour les débutants et jeudi pour les avancés, 20h-22h, terrain de la Riveraine, Neuchâtel
Hiver : Mercredi, 20h-22h, salle de gymnastique de Cornaux.

Consulter le site internet www.budwigultimate.ch/ ou nous contacter au préalable (coaches@budwigultimate.ch).

www10.unine.ch/sun/discipline/ultimate-frisbee/

UNIHOCKEY

FLORENT COSANDEY, YANNICK RENAUD
Lundi : 12h-13h30,
Maladière M4-5
Matériel à disposition

www10.unine.ch/sun/discipline/unihockey/

VOLLEYBALL

Mardi : 12h-13h30,
Maladière M1

SANTIAGO MORALES
Mardi : 12h15-13h30,
Maladière M4

YANN MARTINELLI
Mardi : 20h-21h45,
Mail IV, salle 3

CYRIELLE HOCHULI
Mercredi : 19h30-21h45,
Mail IV, salle 3
Volley libre, mixte (jeu)

www10.unine.ch/sun/discipline/volleyball/

SPORTS DE NEIGE *Sur inscription*

Responsable :
Raphaël Germann

© Yves L'Eplattenier

SKI ET SNOWBOARD

DÉBORAH BAUDIN,
DIMITRI CUCHE,
MAUREEN GURTNER,
RODOLPHE SAINT-LOUIS,
JEAN CATTIN,
PHILIPPE DUBOIS,
YVES PETREMAND,
YANN VUILLEMIN,
PASCAL BURKHARD,
VINCENT MATTHEY

COURS HEBDOMADAIRES DE SKI ET/OU DE SNOWBOARD (JURA)
Mercredi soir : 18h15-21h30
Vendredi : 13h45-16h30
Rendez-vous Av. du 1er-mars 26 à 18h15 et le vendredi à 13h45.
Pour la saison, nombre de cours illimité, matériel fourni : 40.- (inscription Online)
La participation **à chaque sortie** doit être confirmée. Informations lors de l'inscription.

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-alpin-et-snowboard/
Sur inscription

© Yves L'Eplattenier

WEEK-ENDS SKI ET/OU SNOWBOARD À ZINAL

22-23.02 2014
01-02.03 2014
08-09.03 2014
15-16.03 2014
22-23.03.2014
(WE Zinalfreeride
http://www.zinalfreeride.ch/)

Transport, hébergement, pension, encadrement, matériel.
Formule « ski libre », sans leçon: CHF 120.-

Formule «débutant», inclus 2 x 2h de leçon: CHF 150.-

http://www10.unine.ch/sun/discipline/snowboard-ski-alpin-stage/
Sur inscription

SKI DE FOND CLASSIQUE OU SKATING

Location matériel
Classique
CHF 5.- / jour
Skating
CHF 15.- / jour
Réservation :
service.sports@unine.ch
Paiement et retrait du matériel uniquement au guichet le jeudi ou sur demande.

Sorties en groupe, initiation
Mardi : 14h-17h Jura
Une inscription par e-mail : service.sports@unine.ch est nécessaire pour confirmer sa présence à chaque sortie. Matériel, transport et enseignement gratuit ! Rendez-vous devant le bureau du SUN, bâtiment principal 13h45.

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-de-fond-skating/
Sur inscription

EXCURSIONS À SKI, RANDONNÉE

COL DU SIMPLON
Accompagnés de deux guides de montagne, vous randonnerez dans un groupe adapté à votre niveau et en toute sécurité.
Matériel spécifique de randonnée non fourni !

Nicolas Zambetti, guide de montagne :
www.nicolaszambetti.ch

Du 18 au 21 avril 2014,
CHF 350.-

www10.unine.ch/sun/discipline/excursion-a-ski-randonnee/
Sur inscription

RAQUETTES À NEIGE

Location uniquement

Réservation :
service.sports@unine.ch
CHF 5.- par jour
Paiement et retrait du matériel uniquement au guichet le jeudi ou sur demande.

www10.unine.ch/sun/discipline/raquettes-a-neige/
Sur inscription

SPORTS NAUTIQUES *Sur inscription*

© Yves L'Eplattenier

PROGRAMME LIBRE ACCÈS

Centre nautique ouvert aux participants du programme "libre accès" le jeudi entre 12h et 14h. et du lundi au vendredi de 17h30 à 20h. Les étudiants qui souhaitent pouvoir profiter librement de notre matériel peuvent s'inscrire à notre programme libre accès. Ils pourront profiter selon la météo, de la pratique des différents sports nautiques en sécurité, car un moniteur sera présent pour les éventuels secours en bateau! (A disposition: planches à voile, canoës et kayaks).

Du 28 avril au 27 juin

Programme libre accès:
CHF 50.-
www.unine.ch/sports

www10.unine.ch/sun/discipline/activites-nautiques/
Sur inscription

© nd

AVIRON

YVES GUILLOD
Mardi 12h15-13h45
Société Nautique, Rte des Falaises 114, (Bus N°1, arrêt «Monruz»)

CHF 20.- / semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/aviron/
Sur inscription

© Mario Cafiso

PLANCHE À VOILE

YANN VUILLEMIN, RAPHAËL GERMANN, YVES L'EPLATTENIER, CHRISTOPHE HUGUENIN, NICOLAS DROZ
Lundi: 17h45-19h15
Mardi: 17h45-19h15
Mercredi: 17h45-19h15
Jeudi: 12h15-13h45 / 17h45-19h15
Vendredi: 17h45-19h15
Port de St-Blaise,
(Bus N°1 arrêt «Gare BLS de St-Blaise»)

Cours du semestre:
Du 28 avril au 28 mai,
CHF 40.-
Cours post-semestre:
Du 2 au 27 juin,
CHF 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile/
Sur inscription

Responsable : Yves l'Eplattenier. Nos sports nautiques se déroulent pour la plupart au port de St-Blaise dans un cadre magnifique et particulièrement adapté à la pratique des sports nautiques. Des douches et des vestiaires sont à votre disposition sur place.

© Yves L'Eplattenier

STAGE PLANCHE À VOILE

À ST-CLAIR DU LAVANDOU (FRANCE)
YVES L'EPLATTENIER, BERTRAND ROBERT
Un « must » du SUN ! Voir page « Stages sportifs », p. 37.

Du 7 au 12 septembre 2014,
CHF 270.-

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile-stage/
Sur inscription

© nd

SUP (STAND UP PADDLE)

NICOLAS DROZ
Découverte du SUP et des rives du lac de Neuchâtel, de sa faune et de sa flore !
Excellente activité pour les muscles stabilisateurs du tronc, l'équilibre et la condition physique.

Les 12, 19, 26 mai
et 2, 16, 20 juin
de 14h à 17h

Rendez-vous au port de St-Blaise. Gratuit.

www10.unine.ch/sun/discipline/standup/
Sur inscription

© Mario Cafiso

VOILE DÉRIVEURS (SUNFISH)

(Bateaux de faible taille, navigation en solo)
Nicolas Droz
Lundi 18h-20h
Port de St-Blaise, (Bus N°1 arrêt « Gare BLS de St-Blaise »). Rdv ouest du port, ponton couvert.
Du 28 avril au 26 mai,
CHF 40.-
Du 2 au 23 juin,
CHF 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-deriveurs/
Sur inscription

VOILE EN ÉQUIPAGE

LAURENT LAMBELET
Bateaux lestés de 7m30 à 9m30

Les sorties à la voile en groupe sont idéales pour apprendre les rudiments de la navigation en équipage et permettent de passer d'agréables moments sur le lac en bonne compagnie dans un paysage parfois féerique et cela en toute sécurité. Lorsque le vent souffle, les sensations sont garanties !
Les sorties sont accompagnées par des moniteurs expériementés désireux de partager leur connaissances : participation aux manoeuvres, matelotage, tenue d'un cap, homme à la mer et possibilité de préparation au permis voile sur le lac (catégorie D).
Les sorties du semestre de printemps ont lieu du mois d'avril au mois d'août, du lundi au samedi à 11h - 13h30 - 15h30 - 17h30 et 19h30. Elles seront organisées en fonction de la disponibilité des participant(e)s et des moniteurs ainsi qu'en fonction des conditions météo.

Rendez-vous à l'ouest du port du Nid-du-Crô/NE, cabine 116. Plus d'infos sur ticketvoile.ch

6 sorties de 1h30 à 50.-- ou 3 sorties de 1h30 à 30.--

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-en-equipage/
Sur inscription

L'EXPRESS

EN NUMÉRIQUE DURANT 1 MOIS!

L'EXPRESS
Pour le Conseil des Etats, le don d'organes doit rester explicite
A Neuchâtel, la cocaïne s'achète dans les rues de la vieille ville

En ligne **dès 5h du matin,** l'édition complète de *L'Express* **enrichie de contenus multimédias.**

Pour bénéficier de cette offre, rendez-vous sur

http://numuni-exp.arcinfo.ch

et entrez le code promotionnel **EXPUNI02**

Offre valable jusqu'au 30 juin 2014

APPLICATION *L'EXPRESS* SUR TABLETTE DISPONIBLE SUR Available on the iPhone App Store | Google play

SALLES DE FITNESS *Sur inscription*

INFOS ET RÈGLES À RESPECTER

Nos deux salles de fitness (patinoire et UniMail) sont équipées de machines haut de gamme performantes et sont à votre disposition pour vos entraînements personnels et votre remise en forme

www10.unine.ch/sun/salle-de-fitness/

Autorisation d'accès Fitness, mode d'emploi

- Inscrivez-vous online sur www.unine.ch/sports ou passez au guichet des sports
- Introduire votre carte dans une borne «capucine ». Une inscription attestant de votre payement est immédiatement imprimée sur votre carte.
- Déposer votre carte à l'entrée du fitness à chaque entraînement.

Règles à respecter au fitness

- Déposer sa carte capucine à l'entrée de la salle.
- S'équiper de façon adaptée à la pratique sportive (chaussures et vêtements de sport).
- Déposer les chaussures de ville à l'entrée des vestiaires.
- Placer un linge sur les machines avant leur utilisation.
- Essuyer, nettoyer sa machine et ranger le matériel après utilisation.
- Veiller à être toujours accompagné lors de l'utilisation des barres libres.
- Pas de nourriture dans les salles.

Vous vous entraînez sous votre propre responsabilité !

SALLE DE LA PATINOIRE ET SALLE UNIMAIL

HEURES D'OUVERTURE
Semestre de printemps
(peuvent être sujettes à modification en cours de semestre de façon exceptionnelle).

Fitness de la patinoire
Lundi, mardi, mercredi et jeudi 8h-20h30
Vendredi : 8h-9h / 12h-20h30
(la salle est fermée de 9h à 12h)
Samedi : 8h-15h

Fitness d'UniMail (sous-sol)
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 19h.
Le mardi de 9h à 18h.
ATTENTION, pas d'entrée possible après 18h.

Initiation, coaching, salle de la patinoire

Coaching personnalisé (du 3 mars au 9 avril) :

RAPHAËL GERMANN
Lundi : 12h-13h30
YVES L'EPLATTENIER
Lundi : 16h-17h
BERTRAND ROBERT
Mercredi: 17h-18h

MARTIN BARRETTE
Samedi 9h30-11h
ATTENTION : durant le semestre uniquement !
Salle de la patinoire
Conseils et planification d'entraînement. Soutien et suivi pour garantir votre motivation.
Dates de fermeture salle de la patinoire :
18-22 avril, 1er mai, du 29 au 31 mai, 9 juin, du 14 juillet au 9 août

Catégories tarifs
Prix jusqu'à la rentrée universitaire 2014
Collaborateurs Unine et HE-ARC : CHF 60.-
Etudiants Unine et HE-ARC : CHF 40.-

www10.unine.ch/sun/salle-de-fitness/

STAGES SPORTIFS *Sur inscription*

EXCURSIONS À SKI, RANDONNÉE

COL DU SIMPLON
Accompagnés de deux guides de montagne, vous randonnerez dans un groupe adapté à votre niveau et en toute sécurité.
Matériel spécifique de randonnée non fourni !

Nicolas Zambetti, guide de montagne
www.nicolaszambetti.ch

Du 18 au 21 avril 2014
CHF 350.-

www10.unine.ch/sun/discipline/excursion-a-ski-randonnee-stage/

EQUITATION

PILAT (FRANCE)
Découvrez le parc national du Pilat dans de grandes randonnées à cheval. Située entre Vienne et Saint Etienne, cette région de moyenne montagne (entre 400 et 1400 m) est assurément à découvrir.

Niveau moyen minimum.

Du 30 avril au 4 mai 2014,
CHF 400.-

www10.unine.ch/sun/discipline/equitation-stage/

ESCALADE

ALI CHEVALLIER
Semaines d'escalade dans des «spots» mondialement reconnus pour la diversité et la beauté du rocher, la quantité de voies disponibles, l'ambiance du sud et la proximité de la mer pour Finale Ligure !

Stage 1
Sud de la France
du 18 au 25 avril 2014.
Prix: 250.-
Inscription jusqu'au 21 mars

Stage 2
Finale Ligure (Italie)
du 28 juin au 5 juillet 2014.
Prix: 200.-
Inscription jusqu'au 28 mai

Ali Chevallier :
ali.chevallier@bluewin.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/escalade-2/

KAYAK

GORGES DE L'ALLIER (FRANCE)

Découverte en kayak d'une région aussi superbe que sauvage. Encadrement professionnel et logement dans un gîte (confort limité) à Prades (haute-loire). Aventure inoubliable et frisson garanti !

Du 23 au 26 juin 2014
CHF 300.-
Tous niveaux (débutants inclus).
http://www.rafting-canyon.com/

Raphael Germann

www10.unine.ch/sun/discipline/kayak-stage/

PLANCHE À VOILE

ST-CLAIR DU LAVANDOU (FRANCE)

Un «must» du SUN ! Proximité de la mer (20 mètres de la plage), matériel adapté aux débutants, terrains de beach volley d'excellente qualité si le vent vient à manquer, ambiance décontractée de fin de saison touristique, tout cela à un prix imbattable... Tous les ingrédients sont réunis pour que vous passiez une semaine inoubliable.

Du 7 au 12 septembre 2014,
CHF 270.-

Yves l'Eplattenier,
Bertrand Robert

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile-stage/

RANDONNÉE À VÉLO

CÉVENNES (SUD DE LA FRANCE)

Niveau physique requis: montée Neuchâtel-Chaumont par la route sur le vélo ! Une expérience inoubliable au coeur des Cévennes. Découvrez la région du mont Aigoual en sillonnant ses routes désertes et en parcourant des paysages sauvages.

Du 22 au 26 juin 2014
CHF 200.-

Bertrand Robert

www10.unine.ch/sun/discipline/randonnee-a-velo-stage/

COURS POST-SEMESTRE

Du 2 juin au 4 juillet 2014

© Bianca Franchi Garcia

AIKIBUDO

LORIS PETRIS, 4e DAN
Mardi : 19h30-21h,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/aikibudo/

© nd

BASKET

SANTIAGO MORALES
Jeudi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/basketball/

© Mario Cafiso

CONDITION PHYSIQUE

REGULA ZWYGART
Lundi : 18h-19h,
Mail IV, salles 1 et 2

RAPHAËL GERMANN
Mercredi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/condition-physique/

* Cours sur inscription au guichet des sports ou online dès le 19 mai 2014.
En cas de continuité de l'enseignement, nous vous prions tout de même de vous réinscrire.

FITNESS AQUATIQUE

ELISABETH HERZIG
Du 3 au 17 juin
Mardi : 19h-19h45,
Mail IV, piscine du Mail

www10.unine.ch/sun/discipline/fitness-aquatique/

FOOTBALL

BRUNO AVOLIO
Mardi : 12h-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle/

GYMNASTIQUE DU DOS

YVES L'EPLATTENIER
Mardi : 17h-18h,
Maladière (salle de tennis de table)

www10.unine.ch/sun/discipline/gymnastique-du-dos/

COURS POST-SEMESTRE

© Mario Cafiso

KOBUDO

LORIS PETRIS 5e DAN
Jeudi : 18h-19h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/kobudo/

© Fotolia

NATATION

DAVID OSTORERO, ALESSANDRO BOVERAT
Du 3 au 16 juin
Lundi : 12h15-13h30,
Mail IV, piscine du Mail

www10.unine.ch/sun/discipline/natation/

© Mario Cafiso

SPORTS NAUTIQUES

Programme “libre accès”
Planche à voile
Stand Up Paddle
Voile en équipe
Voile dériveurs

Voir pages « Sports nautiques », p. 30 à 32

TCHOUKBALL

FLORENCE AMEZ-DROZ, YANNICK D'ASCOLI
Lundi : 20h-22h,
Maladière M1

www10.unine.ch/sun/discipline/tchoukball/

VOLLEYBALL

CYRIELLE HOCHULI
Mercredi : 19h30-21h45,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/volleyball/

YOGA

FIONA BEZIERS
Mercredi : 18h30-20h,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/yoga/

CHAMPIONNATS UNIVERSITAIRES SUISSES

Tennis de table dames et messieurs	28/29.03.14	Lausanne
Tir à air comprimé	15.03.14	Fribourg
Hockey sur glace	21/22.03.14	Neuchâtel
Escrime	05/06.04.14	Fribourg
Volleyball dames	06.05.14	Lausanne
Volleyball messieurs	08.05.14	Zurich
Unihockey dames et messieurs	14.05.14	Zurich
Football dames	13.05.14	Fribourg
Football messieurs	15.05.14	Fribourg
Golf	Mai 2014	BFH ou Tessin
Basketball dames et messieurs	16/17.05.14	Genève/Zurich (qualifications)

Compétitions nationales

Prof go racing (Compétition de ski pour assistants et professeurs)	08./09.03.14	HTW Coire
Boxe technique	26.04.14	Neuchâtel
Sola-Stafette	17.05.14	Zurich

www10.unine.ch/sun/disciplines-activites/championnats/

Schweizer Hochschulsport-Verband
Fédération Suisse du Sport Universitaire
Federazione Svizzera dello Sport Universitario
Swiss University Sports Federation

OFFICIAL SPONSORS | CREDIT SUISSE | PANDINAVIA PREMIUM PROMOTIONAL PRODUCTS

INTERNATIONAL University Sports | swiss olympic MEMBER

TOURNOIS INTERNES ET DÉFIS AMICAUX

© Mario Cafiso

FOOTBALL EN SALLE

SANTIAGO MORALES
Mardi : 20h-21h45,
Mail IV, salles 1 et 2
Mercredi : 18h45-20h10,
Mail IV, salles 1 et 2

Equipes de 5 joueurs (gardien compris) inscrire au maximum 10 joueurs.
Maximum 10 équipes
Matches de 2x15minutes.

Début : 25 et 26 février
Inscriptions jusqu'au 14 février
tournoi.football@unine.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle-tournoi/
Sur inscription

© Mario Cafiso

33ème NUIT DU VOLLEY

Salle de la Maladière
Deux niveaux
- Compétition
- Populaire (max. 2 licenciés par équipe)

Vendredi 9 mai 2014

Inscription, renseignements :
volleynight@nucvolleyball.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/33e-nuit-du-volleyball-tournoi/
Sur inscription

© BorisBettex

TOURNOI DU 105ème

Grand tournoi interfacultaire de football se disputant sur le stade de la Maladière.
Inscrivez une équipe et portez haut les couleurs de votre faculté !
Plus de renseignements sur www.unine.ch/sports
Équipe tenante du titre 2013 : « Faculté des lettres et sciences humaines » (FLSH)

Jeudi 15 mai 2014

www10.unine.ch/sun/discipline/tournoi-du-105e/
Sur inscription

TOURNOIS INTERNES ET DÉFIS AMICAUX

BADMINTON

Mail IV, salles 1 et 2

Tournoi de simples messieurs et dames
Mercredi 14 mai 2014,
de 17h à 18h45

Tournoi de double mixte
Mercredi 21 mai 2014,
de 17h à 18h45

Inscription pour ces 2 tournois jusqu'au lundi 5 mai 2014 auprès de Nicole Degoumois : n.degoumois@bluewin.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/badminton-tournoi/
Sur inscription

MARATHON DE SPINNING

VINCENT HAAG
Mardi 27 mai 2014, 18h-20h, salle de fitness de la patinoire

Inscription jusqu'au
13 mai 2014

Lancez-vous le défi de venir pédaler 2h non-stop.
T-shirt du SUN offert aux finishers !
Attention places limitées !

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription

COURSE À PIED «LES 10 KM DU SUN»

Courez 10km en moins d'une heure et gagnez un nouveau t-shirt du SUN !
Vous courez cette distance en moins de 40min. (45 min pour les femmes)? Notre nouveau sweater du SUN est à vous !

Lundi 12 mai 2014, 12h15, au bord du lac, devant la Faculté des Lettres.

www10.unine.ch/sun/news/10km-sun/
Sur inscription

NATATION « LE KM DU SUN »

Nagez 1km en moins de 25 minutes et gagnez un nouveau t-shirt du SUN ! Vous le nagez en moins de 20min ? Notre nouveau sweater du SUN est à vous !

Mardi 13 mai 2014,
12h15, piscine du Mail.

Inscription obligatoire
service.sports@unine.ch

www10.unine.ch/sun/news/km-sun/
Sur inscription

BCN TOUR 2014

Tous les mercredis,
du 23 avril au 28 mai 2014

Participez au BCN Tour 2014 avec le SUN et recevez :
- 1 t-shirt
- le financement de 2 étapes

Attention participation à 3 étapes minimum requise !
Si vous souhaitez parfaire votre préparation physique pour le BCN Tour, rejoignez notre cours de jogging les lundis de 18h15 à 19h15. Rendez-vous au fitness de la patinoire.
A partir du lundi 3 mars.

www10.unine.ch/sun/news/sunbcn-tour/
Sur inscription à partir du 10 mars 2014

VOTRE SEMAINE AU SUN

LU	09h00 - 10h30	Golf	Les Bois
LU	12h00 - 13h30	Musculation conseil	Fitness patinoire
LU	12h00 - 13h30	Unihockey	Maladière 4 et 5
LU	12h15 - 13h30	Natation	Mail IV, piscine du Mail
LU	12h15 - 13h30	Badminton	Mail IV, salles 1 et 2
LU	12h15 - 13h00	Tennis	Tennis club du Mail
LU	12h15 - 13h30	Karaté	Mail IV, salle de judo
LU	12h30 - 13h30	Squash	CIS Marin
LU	13h00 - 13h45	Tennis	Tennis club du Mail
LU	16h00 - 17h00	Musculation conseil	Fitness patinoire
LU	17h30 - 18h30	Zumba	Mail IV, salle 3
LU	17h30 - 18h30	Danse Jazz	Mail IV, salle de judo
LU	17h30 - 19h00	Escalade	Voir p. 13
LU	17h30 - 20h00	Libre accès/act. naut.	Port de Saint-Blaise
LU	17h45 - 19h15	Planche à voile	Port de Saint-Blaise
LU	18h00 - 19h00	Aerobic/caf/stretching	Riveraine
LU	18h00 - 20h00	Voile (dériveur)	Port de Saint-Blaise
LU	18h15 - 19h15	Jogging	RDV fitness patinoire
LU	18h30 - 19h45	Yoga	Mail IV, salle 3
LU	18h30 - 19h30	Step	Mail IV, salle de judo
LU	18h45 - 20h15	Aïkido	Serrières
LU	19h15 - 20h15	Hip-Hop	Giant Studio
LU	19h30 - 21h00	Tennis de table	Mail IV, salle de judo
LU	20h00 - 22h00	Tchoukball	Maladière 1
LU	20h00 - 22h00	Basketball (libre)	Terreaux
MA	08h30 - 09h30	Equitation	Fenin
ou	12h30 - 13h30		
MA	10h30 - 11h30	Tennis	CIS Marin
MA	12h00 - 13h30	Volleyball	Maladière 1
MA	12h00 - 13h00	Tennis	Cadolles
MA	12h10 - 13h40	Danse contemporaine	Mail IV, salle de judo
MA	12h15 - 13h30	Football en salle	Mail IV, salles 1 et 2
MA	12h15 - 13h30	Escrime	Pommier 8
MA	12h15 - 13h30	Volleyball	Maladière 4
MA	12h15 - 13h45	Aviron	Société nautique
MA	12h20 - 13h20	Aerobic/caf/streching	NEM
MA	12h30 - 13h30	Squash	CIS Marin
MA	13h00 - 14h00	Tennis	Cadolles
MA	14h00 - 17h00	Ski de fond	Jura
MA	17h00 - 18h00	Gymnastique du dos	Maladière (tennis de table)
MA	17h15 - 18h15	Step	Mail IV, salle de judo
MA	17h15 - 18h15	Self défense	Mail IV, salle 1
MA	17h30 - 18h45	Boxe anglaise	Mail IV, salle 3
MA	17h30 - 20h00	Libre accès/act. naut.	Port de Saint-Blaise
MA	17h45 - 19h15	Planche à voile	Saint-Blaise
MA	18h00 - 21h30	Escalade	Voir p. 13
MA	18h00 - 19h00	Indoor cycling	Salle de fitness patinoire
MA	18h15 - 19h30	Kobudo	Mail IV, salle de judo
MA	18h15 - 19h00	Natation	Mail IV, piscine du Mail
MA	18h15 - 19h45	Sophro caycédienne	Salle fitness Unimail
MA	18h30 - 20h00	Escalade	Voir p. 13
MA	18h45 - 20h00	Boxe anglaise	Mail IV, salle 3
MA	19h00 - 19h45	Fitness aquatique	Mail IV, piscine du Mail
MA	19h00 - 21h00	Rugby	Puits-Godet
MA	19h30 - 21h00	Aikibudo	Mail IV, salle de judo
MA	20h00 - 21h45	Volleyball	Mail IV, salle 3
MA	20h00 - 21h45	Football (tournoi)	Mail IV, salles 1 et 2
ME	09h00 - 10h30	Golf	Les Bois
ME	12h00 - 13h30	Football	Maladière 1 et 2
ME	12h15 - 13h30	Escrime	Pommier 8
ME	12h15 - 13h30	Natation	Mail IV, piscine du Mail
ME	12h15 - 13h15	Indoor cycling	Fitness patinoire
ME	12h15 - 13h30	Salsa,merengue,cumbia	Mail IV, salle 3
ME	12h15 - 13h45	Bridge	Cercle de bridge, Neuchâtel
ME	12h30 - 13h30	Squash	CIS Marin
ME	17h00 - 18h00	Musculation	Fitness patinoire
ME	17h15 - 18h15	Hip-Hop	Mail IV, salle de judo
ME	17h15 - 18h15	Self défense	Mail IV, salle 3
ME	17h15 - 18h45	Badminton	Mail IV, salles 1 et 2
ME	17h30 - 20h00	Libre accès/act. naut.	Port de Saint-Blaise
ME	17h45 - 19h15	Planche à voile	Saint-Blaise
ME	18h15 - 21h30	Ski, snowboard	Jura
ME	18h30 - 19h30	Aerobic/caf/stretching	Mail IV, salle 3
ME	18h30 - 20h00	Yoga	Mail IV, salle de judo
ME	18h45 - 20h00	Aikido	Serrière
ME	18h45 - 20h10	Football (tournoi)	Mail IV, salles 1 et 2
ME	19h30 - 21h45	Volleyball	Mail IV, salle 3
ME	20h00 - 22h00	Ultimate frisbee	Cornaux
ME	20h15 - 22h00	Kin-ball	Mail IV, salles 1 et 2
JE	08h30 - 09h30	Equitation	Fenin
ou	12h30 - 13h30		
JE	10h30 - 11h30	Tennis	CIS Marin
JE	12h00 - 14h00	Libre accès/act. naut.	Port de Saint-Blaise
JE	12h05 - 12h50	Fitness aquatique	Mail IV, piscine du Mail
JE	12h15 - 13h30	Basketball (libre mixte)	Maladière 4
JE	12h15 - 13h45	Planche à voile	Saint-Blaise
JE	12h15 - 13h30	Badminton	Mail IV, salles 1 et 2
JE	12h15 - 13h30	Yoga	Mail IV, salle de judo
JE	12h15 - 13h00	Tennis	TC Mail
JE	12h30 - 13h30	Squash	CIS Marin
JE	12h30 - 14h00	Escalade	Voir p. 13
JE	12h30 - 16h00	Escalade	Voir p. 13
JE	13h00 - 13h45	Tennis	TC Mail
JE	17h30 - 18h30	Boxe anglaise	Mail IV, salle 1
JE	17h30 - 18h30	Aerobic/caf/streching	Mail IV, salle 3
JE	17h30 - 20h00	Libre accès/act. naut.	Port de Saint-Blaise
JE	17h45 - 19h15	Planche à voile	Saint-Blaise
JE	18h00 - 19h30	Kobudo	Mail IV, salle de judo
JE	18h30 - 19h45	Capoeira	Terreaux
JE	18h45 - 19h30	Fitness aquatique	Mail IV, piscine du Mail

JE	19h00 - 21h00	Rugby	Puits-Godet
JE	19h15 - 20h00	Pilates/SAFE	Maladière (tennis de table)
JE	19h30 - 20h15	Natation	Mail IV, piscine du Mail
JE	19h30 - 21h00	Jodo	Mail IV, salle de judo
JE	20h00 - 21h30	Pump	Giant Studio
JE	20h00 - 22h00	Ultimate frisbee	Riveraine/Cornaux
JE	20h00 - 22h00	Basketball libre + UNI1	Mail IV, salle 3
VE	12h00 - 13h00	Tennis	Cadolles
VE	12h15 - 13h30	Natation	Mail IV, piscine du Mail
VE	12h15 - 13h30	Remise en forme	Mail IV, salle 3
VE	12h15 - 13h00	Tennis	TC Mail
VE	12h30 - 13h30	Squash	CIS Marin
VE	13h00 - 13h45	Tennis	TC Mail
VE	13h00 - 14h00	Tennis	Cadolles
VE	13h45- 16h30	Ski, snowboard	Jura
VE	14h00 - 17h00	VTT	Sur inscription
VE	17h00 - 18h00	Zumba	Mail IV, salle 1
VE	17h15 - 18h30	Yoga	Mail IV, salle de judo
JE	17h30 - 20h00	Libre accès/act. naut.	Port de Saint-Blaise
VE	17h45 - 19h15	Planche à voile	Saint-Blaise
VE	20h00 - 21h00	Tango	Mail IV, salle 3
VE	21h00 - 22h00	Tango	Mail IV, salle 3

« Si l'on exerce couramment et avec mesure toutes les parties fonctionnelles du corps, elles ont un développement sain et harmonieux, leur vieillissement est plus lent. En revanche, faute d'en faire usage, elles ont tendance à s'amollir et à souffrir de maladies, elles se développent mal et vieillissent vite. »

Hippocrate, 400 av. J.-C.

CONCEPT SANTÉ

Prix indiqués pour les étudiants UniNE

CONCEPT SANTÉ

- Vous souhaitez retrouver une activité physique adaptée et régulière...
- Votre condition physique est faible et vous souhaitez faire évoluer cette situation ...
- Vous êtes en surpoids et souhaitez lutter intelligemment contre cette situation...
- Vous avez un problème de santé (locomoteur, diabète, asthme, etc...)
- Vous souhaitez un suivi professionnel, motivant et adapté...
- Vous souhaitez améliorer efficacement vos performances sportives...

Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé ?
Socrate

www10.unine.ch/sun/disciplines-activites/concept-sante/
Sur inscription uniquement au guichet du SUN

TESTS MÉDICO-SPORTIFS

TEST DU LACTATE (CHF 30.-)

- Ce test mesure l'évolution des lactates sanguins durant un effort continu et progressif. Il permet de déterminer précisément son propre seuil anaérobique et donne une indication précise sur le niveau de condition physique et permet l'établissement d'un programme d'entraînement personnalisé.

MESURE DU TAUX DE GRAISSE (CHF 20.-)

- Ce test mesure en pourcentage le taux de graisse d'une personne par la méthode du pli cutané.

CHECK UP MÉDICO-SPORTIFS (CHF 30.-)

- Examen médical permettant de connaître l'état de santé général d'une personne en vue de la pratique d'une activité physique et sportive.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

CONSEILS PERSONNALISÉS

Option bilan - 2 entretiens (CHF 50.-)

- Entretien individuel avec une diététicienne diplômée permettant de faire un bilan sur son propre comportement alimentaire et d'y apporter des modifications.

Option bilan + suivi - 4 entretiens (CHF 160.00)

- Selon les besoins exprimés, la personne sera conseillée en vue d'un régime spécifique au sport de performance ou dans une perspective de perte de poids.

COACHING

CONSEILS PERSONNALISÉS (GRATUIT)

- Sur la base de l'évaluation du ou des tests, et en discussion avec la personne et de ses besoins exprimés, un coach établi un planning d'entrainement personnalisé

SUIVI D'ENTRAÎNEMENT

- Un coach est à votre disposition à la salle de fitness de la patinoire (horaire disponible sur notre site internet).